

※スケジュールは、事情により変更になることがあります。ご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
楽しい夏休みを! 	ラージボール卓球 9:30~ 加納スポゼン		ロコモ体操教室 19:30~加納交流センタ ミニバレー 19:30~ 加納小体育館	ラージボール卓球 13:30~ 加納スポゼン ファミリーサッカー	シーカヤック体験会 ボウリング 10:00~エースレーン ラージボール卓球 13:30コミュニティセンター	シーカヤック体験会 レインボーサッカー
8	9	10	11	12	13	14
	ラージボール卓球 9:30~ 加納スポゼン	ラジオ体操 	海の日 宮崎市ウォーキング大会 トムワトソゴルフコース 子ども夢基金 カヤック体験会(大淀川)	ラージボール卓球 13:30~ 加納スポゼン ファミリーサッカー	 (お盆休み)	 (お盆休み)
15	16	17	18	19	20	21
 (お盆休み)	ラージボール卓球 9:30~ 加納スポゼン		ロコモ体操教室 19:30~加納交流センタ ミニバレー 19:30~ 加納小体育館	ラージボール卓球 13:30~ 清武体育館 ファミリーサッカー	熊本支援活動 ラージボール卓球 13:30コミュニティセンター 運営委員会	木工教室 清武児童文化センター レインボーサッカー
22	23	24	25	26	27	28
	ラージボール卓球 9:30~ 加納スポゼン		ミニバレー 19:30~ 加納小体育館	ラージボール卓球 13:30~ 加納スポゼン ファミリーサッカー	シーカヤック体験会 	フライングディスク ホースセラピー 13:30~ レインボーサッカー
29	30	31				
夏休み 	ラージボール卓球 9:30~ 加納スポゼン					

8月のイベント

- ◇8月6日、7日 南郷シーカヤック体験会(南郷栄松)
いよいよ夏のカヤックシーズンです。初心者の方も気兼ねなく参加してください。
- ◇8月11日(山の日) 第2回 みやざき市ウォーキング大会(トムワトソゴルフコース)
誰もが親しめるウォーキングを通じてスポーツの楽しさを味わい、心身のリフレッシュしませんか!
- ◇8月11日(山の日) 子どもゆめ基金 カヤック体験会(大淀川)
子どもを対象として、カヤック体験会を実施します。夏休みを一緒に楽しみませんか!
- ◇8月21日(日) 夏休みイベント・木工教室(清武児童文化センター)
柿木さん(大工さん)を講師として木工教室を計画しています。
夏休みの宿題にいかかですか? 詳細は別途連絡させていただきます。
- ◇熊本支援活動
熊本の地震災害支援を計画。詳細は別途連絡させていただきます。

熱中症に気をつけましょう!!

「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっています。
特に夏場は汗と一緒に塩分が失われるので、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。スポーツをしていて気分が悪かったり足がつったりする時は、無理せず休憩しましょう。

- ◇9月3日(土) 第17回 レインボー杯ミニバレー大会
場所:清武町体育館 ・時間:15時00分 集合 ・15時30分 開会式
初心者から経験者まで一緒に楽しく参加できる大会です!
参加者募集中!

その他(報告・連絡)

- ◇8月11日(山の日) 宮崎市ウォーキング大会
- ◇8月11日(山の日) 子どもゆめ基金 カヤック体験会(大淀川)
- ◇8月13日~15日 クラブお盆休み
- ◇8月20日(土) クラブ運営委員会
- ◇9月25日(日) 宮崎市障がい者スポーツ大会
- ◇エコリサイクル(アルミ缶・瓶回収) 引き続きご協力お願いします。

7月のイベント報告

- ◇7月2日(土) シーカヤック体験会
今年初めてのシーカヤック体験会を、南郷栄松海水浴場で実施しました。
- ◇7月3日(日) フライングディスク(セタ)
セタが近づき、短冊に願い事を書いて笹竹に飾りました。暑くて屋外での活動が厳しくなっていますが、かき氷で体を冷やしながらフライングディスクを楽しみました。
- ◇7月23日(土) 1130県民運動 シーカヤック体験会(一ツ葉北ビーチ)
天候にも恵まれて、午前午後 約100名の参加者で賑やかに開催しました!
- ◇7月31日(日) 熊本応援ツアー
早く熊本が元気になりますように! 被災したところへ応援ツアーを実施。

○クラブ連絡先: 半九レインボースポーツクラブ
〒889-1605 宮崎市清武町加納甲1500-6
TEL:0985-34-9069 FAX:0985-34-9079
E-mail: rainbow_3080@yahoo.co.jp
○理事長(クラブマネジャー)
澤山: TEL 090-1195-3333 t3080@ezweb.ne.jp
○HP http://www.geocities.jp/rainbow_3080

